

**香港航海學校**  
每週菜譜: 2023 年 11 月 13 日至 11 月 19 日

	早餐	午餐	晚餐	茶餐
星期一 13-11-2023	腸仔餐肉螺絲粉 菠蘿包 美祿	西洋菜豬骨湯 咸魚雞粒炒飯 肉絲炒麵 蒜茸炒菜 生果	番茄蛋花肉碎湯 鳳梨糖醋肉排 粉絲蝦米蒸水蛋 蒜茸炒菜	軟蛋糕 解茶
星期二 14-11-2023	雪菜火鴨絲湯米 餐肉包 好立克	蓮藕鱈魚豬骨湯 椰汁咖喱雞 西芹蝦仁炒肉粒 蒜茸炒菜 生果	夏枯草 滑蛋粟米豆腐班球 豉椒炒雞柳 蒜茸炒菜	莉萊蛋糕 梅子綠茶
星期三 15-11-2023	腸仔、火腿扒 烩蛋 饅頭 阿華田	冬瓜粒草菇肉粒湯 西式炒飯 肉醬意粉 蒜茸炒菜 生果	火腿雪耳豆腐羹 豬扒拼雞下腿 洋蔥汁 蒜茸炒菜	迷你瑞士卷 荔枝玉露
星期四 16-11-2023	煎蘿蔔糕、粉果 糯米卷 朱古力	羅宋湯 蒜茸雞批扒 蒜茸汁 蒜茸炒菜 生果	紫菜肉碎蛋花湯 豉汁鳳爪排骨 番茄炒蛋 蒜茸炒菜	提子酥 柑桔蜜
星期五 17-11-2023	豬肉腸、茄汁豆 午餐肉 美祿 叉燒包	椰汁紫米露 冬瓜枝竹炆腩肉 蓮藕片炒時蔬 蒜茸炒菜 生果		

\*\*備註：

1. 如需要特別安排膳食，如：粥、素菜等，請預早通知 CO。
2. 在特別情況下，上述餐單如需修改，恕不另行通知。

Prepared by :

  
陳少波

Cook I/C

Checked by :

  
BQA(O)